

スマイルニュース 10



銀杏 (ぎんなん)

銀杏（ぎんなん）とは、秋に黄金色に紅葉するイチョウの木の実です。イチョウは2億年以上も前から地球に存在する、とても生命力の強い植物です。枯れにくく手入れが楽なので街路樹として多く使われ、秋限定で黄金色のトンネルになるイチョウ並木は各地で観光スポットにもなっています。少くせのある銀杏ですが、好きな人にはやめられない味！微量の青酸を含むので、たくさん食べると中毒症状（嘔吐や痙攣）がでるので食べ過ぎには注意しましょう。



銀杏の ブラックペッパー炒め ビールによく合う！



<http://cookpad.com/recipe/>

<材料>
銀杏
オリーブオイル
ブラックペッパー

選び方

大粒で、殻付きの白く乾いてきれいなものを選ぶと風味が高いです。殻付きだと常温で12月くらいまでおいしく食べることができます。

栄養

主な成分は炭水化物でβ-カロテンやビタミンC・ミネラルも豊富です。漢方薬や民間療法にも使われる栄養価の高い素材です。

- ① 銀杏のつなぎ目部分を上にして、トンカチで軽くたたき、パカッと割れる程度に叩く
- ② 茶封筒などの適当な封筒に①を入れ、端を軽く折る
- ③ 600Wの電子レンジで40秒程加熱し、殻をむく
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき銀杏を炒る
- ⑤ ブラックペッパーをかけたらできあがり

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

診 月～金・土：8:30～13:00/14:00～18:00
水曜の午後は14:30～
休 日・木・祝：祝日のある週の木曜は診療

EVENT

『体育の日』のイベント
～握力測定やってみよう！～
対象：ご来院の患者様 期間：10/1～10/30

NEWS

LINE友だち登録1,000人間近!!!
1,000人達成記念プレゼント企画中～お楽しみに♪

SNS

丸尾歯科とつながろう!
ホームページ

<http://maruo-dentalclinic.jp/>

LINE

イベントやクーポンなど
お得な情報をお届けします!



お友だち登録で
プレゼント進呈!

友だち
募集中!



←FORROW ME

tel 089・931・5551

一般歯科／むし歯予防
歯周病治療／口臭治療
親知らずの抜歯
こどもの矯正
いびき治療／インプラント

その他、お口に関する
お困りごと



松山市天山3丁目9-31